

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับ
เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
(RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ANXIETY FROM MEDIA EXPOSURE ON
DISASTER AMONG UNIVERSITY STUDENTS)

จัดทำโดย

นายประเวศน์	โชติภิญโญกุล	เลขประจำตัว	5137463638
นางสาวพิชามณูชู่	ชีวะวิบูลย์พันธุ์	เลขประจำตัว	5137475138
นางสาวสุวรรณา	อนันตฤกษ์	เลขประจำตัว	5137509938

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์

โครงการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการทางจิตวิทยา
(Senior Project in Psychology)
ภาควิชาจิตวิทยา วิทยาลัยการศึกษาศรีนครินทร์
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะจิตวิทยา

RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ANXIETY FROM MEDIA EXPOSURE
ON DISASTER AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Prawet	Chotipinyokul	5137463638
Pichamon	Chevavibulphan	5137475138
Suwanna	Anantakrit	5137509938

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Bachelor of Science in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อโครงการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

โดย

ประเวศน์ โชติภิญโญกุล พิชามณูชี่ ชีวะวิบูลย์พันธุ์และ
สุวรรณา อนันตฤกษ์

หลักสูตร

ปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ด้อยคำภีร์ .

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นำโครงการวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

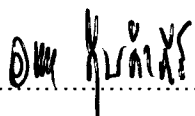
คณะกรรมการพิจารณาผลการนำเสนอโครงการวิจัย

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชาติ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เหวดี วัฒนทกโกศล)

.......... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรุณญา ด้อยคำภีร์)

ประเวศน์ โชติปัญญากุล พิชามณูชี่ ชีวะวิบูลย์พันธุ์ และ สุวรรณ อนันตฤกษ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย (RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ANXIETY FROM MEDIA EXPOSURE ON DISASTER AMONG UNIVERSITY STUDENTS)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์, 54 หน้า.

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2554 จำนวน 149 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความวิตกกังวล (State Anxiety) 3. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4. สื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Natural disaster Media) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และค่าสถิติที (t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติแตกต่างจากคะแนนความวิตกกังวลหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ มีค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลักสูตร.....ปริญญาบัณฑิต จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต.....ประเวศน์ , พิชามณูชี่ , สุวรรณ.....
ปีการศึกษา.....2554..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....อ.ท. กิ่งแก้ว

5137463638, 5137475138, 5137509938 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : ANXIETY / OPTIMISM / DISASTER / MEDIA

PRAWET CHOTIPINYOKUL, PICHAMON CHEVAVIBULPHAN, SUWANNA

ANANTAKRIT : RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ANXIETY FROM
MEDIA EXPOSURE ON DISASTER AMONG UNIVERSITY STUDENTS.

PROJECT ADVISOR: ASSISTANT PROFESSOR ARUNYA TUICOMEPEE,
PH.D, 54 PP.

The purposes of this study were to study influence of optimism to anxiety from media exposure on disaster. Participants included 149 students in Bachelor's degree of Chulalongkorn University. The instruments were a Optimism questionnaire, Anxiety questionnaire, and natural disaster media. Results showed that:

1. There was significant difference between pre-anxiety scores and post-anxiety scores of participants after exposure to natural disaster media. ($p < .001$)
2. There was linear negative correlation between pre-anxiety scores and post-anxiety scores of participants after exposure to natural disaster media. ($p < .01$)
3. There was significant difference between post-pre anxiety scores of high optimism scores and low optimism scores of participants after exposure to natural disaster media. ($p < .05$)

Field of Study : Bs.c. in Psychology

Academic Year : 2011

Student's Signature Pranet, Pichamon, Suwanna

Advisor's Signature Aranya Tuicomepee

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือและดูแลอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ สละเวลาให้คำปรึกษา และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเมตตาโดยตลอด รวมทั้งยังได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางวิชาการ และชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจนโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.อภิชญา ไชยวุฒิกรณ์วานิช ที่ให้ความช่วยเหลือและสละเวลาให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและสละเวลาให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ จิตวิทยารุ่นที่ 7 และรุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่มอบกำลังใจและมิตรภาพที่งดงาม พร้อมทั้งให้คำปรึกษา คำแนะนำ และความช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัยแก่ผู้วิจัยตลอดมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ที่ให้การสนับสนุน ดูแลเอาใจใส่ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเป็นอย่างดีเสมอ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
ภัยพิบัติ (Disaster).....	3
ความวิตกกังวล (Anxiety).....	6
สื่อ (Media).....	11
การมองโลกในแง่ดี.....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
วัตถุประสงค์งานวิจัย.....	18
สมมติฐานการวิจัย.....	18
ขอบเขตการวิจัย.....	19
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	19
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	20
ตัวแปรที่ศึกษา.....	20
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
การออกแบบการวิจัย.....	21
กลุ่มตัวอย่าง.....	21

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	27
ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน.....	29
บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	33
สมมติฐานข้อที่ 1.....	33
สมมติฐานข้อที่ 2.....	34
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	36
รายการอ้างอิง.....	40
ภาคผนวก.....	44

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเพศ.....	27
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามอายุ.....	28
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามชั้นปีการศึกษา.....	29
ตารางที่ 4 คะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ.....	30
ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา.....	30
ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและต่ำกับค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ.....	31

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นภัยอันตรายที่ก่อให้เกิดความเสียหายและการสูญเสียชีวิตอย่างมากต่อมนุษย์ โดยเฉพาะในปัจจุบันที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ทำให้เกิดภัยพิบัติที่มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวาตภัย อุทกภัย แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด หรือภัยแล้ง ยกตัวอย่างเช่น แผ่นเปลือกโลกมีการเคลื่อนไหวมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดแผ่นดินไหวบ่อยครั้งขึ้น ซึ่งระดับความรุนแรงของแผ่นดินไหวก็สูงขึ้นด้วย และยังส่งผลกระทบต่อให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิในหลายพื้นที่ เช่นในประเทศญี่ปุ่น ที่เกิดแผ่นดินไหวขนาด 8.9 ริกเตอร์ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2554 ทางตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น ห่างจากชายฝั่งเมืองเซนได เกาะฮอนชู 130 กิโลเมตร ส่งผลให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิในเขตฟูกุชิมะพัดถล่มเข้าไปในบ้านเรือนประชาชนกินพื้นที่หลายตารางกิโลเมตร และมียอดจำนวนผู้เสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ อีกทั้งผู้สูญหายและผู้บาดเจ็บอีกจำนวนมาก โดยจะเห็นได้ว่าความรุนแรงของคลื่นสึนามินั้น สามารถพัดบ้านทั้งหลังให้ลอยไปกับกระแสคลื่นได้

นอกจากนี้เป็นที่น่าสังเกตว่า ในพื้นที่ซึ่งไม่เคยเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติบางประเภทมาก่อน กลับเกิดภัยพิบัติเหล่านั้นขึ้น เช่น หิมะตกในทะเลทรายอะตาคามาในประเทศชิลี ซึ่งเป็นสถานที่แห้งแล้งที่สุดในโลก บางจุดมีหิมะตกหนาถึง 8 เซนติเมตร ทั้งที่ไม่เคยมีหิมะตกในรอบ 20 ปี หรือเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิพัดถล่มเข้าชายฝั่งอันดามันของประเทศไทย จากการเกิดแผ่นดินไหวนอกชายฝั่งอินโดนีเซีย เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 โดยก่อนหน้านี้ไม่เคยเกิดเหตุการณ์เช่นนี้มาก่อนในประเทศไทยเลย ซึ่งจากการนำเสนอข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ ทำให้เราได้ทราบถึงความรุนแรงและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภัยพิบัติเหล่านั้น ถือได้ว่าสื่อต่างๆ ได้เข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากในการทำให้คนทั่วไปได้รับรู้และตระหนักถึงเหตุการณ์ความเสียหายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกของเรา และในปัจจุบันนี้ สื่อต่างๆ ได้เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้น เห็นได้จากการที่เราสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกรวดเร็วกว่าแต่ก่อน อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงได้จากหลากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นสื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อออนไลน์

จากการที่คนเราสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ทำให้สื่อต่างๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนเรา โดยเฉพาะสื่อที่มีการนำเสนอสารที่เกี่ยวข้องกับตัวเราโดยตรง ซึ่งตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของสื่อประเภทนี้คือ สื่อที่นำเสนอเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติที่มีการนำเสนอให้เห็นถึงภาพความเสียหายของชีวิตและทรัพย์สินต่างๆ ซึ่งภาพความเสียหายเหล่านี้ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มากมาย เช่น ความตื่นตระหนก ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ

เป็นต้น และจากการที่ทุกวันนี้มีการเกิดภัยพิบัติบ่อยครั้งขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จำนวนข่าวสารที่ถูกเผยแพร่ ออกมาก็มีมากยิ่งขึ้น จึงน่าจะส่งผลให้คนเกิดความเกรงกลัวว่าภัยพิบัตินั้นจะเกิดขึ้นกับตน นำมาซึ่งความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เหล่านั้น และทำให้ผู้ที่ไม่เคยใส่ใจต่อเหตุการณ์ภัยพิบัติมาก่อน หันกลับมาให้ความสำคัญกับเหตุการณ์เหล่านี้มากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยเท่านั้นที่ให้ความสนใจและได้รับอิทธิพลจากสื่อ แต่อิทธิพลของสื่อยังแผ่ขยายไปถึงผู้ที่ได้รับข่าวสารจากสื่อเหล่านั้นด้วย แม้คนเหล่านั้นจะไม่ได้รับผลกระทบหรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัยก็ตาม ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Ortiz et al. (2011) ที่พบว่า เมื่อเด็กได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ เด็กจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าจากการได้รับชมสื่ออื่นๆ อย่างเห็นได้ชัด

สื่อที่มีจำนวนมากขึ้น เข้าถึงได้ง่ายขึ้นจากหลากหลายช่องทาง ทำให้ผู้บริโภคสื่อมีจำนวนมากขึ้นด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม การที่ผู้บริโภคสื่อมีจำนวนมากขึ้นย่อมหมายถึงการที่ผู้บริโภคมีความหลากหลายมากขึ้นไปด้วย ซึ่งความหลากหลายเหล่านี้อาจได้แก่ ประสบการณ์การเรียนรู้ส่วนบุคคล ความคิด เจตคติ บุคลิกภาพ ความสนใจ ความไวต่อการรับรู้ และการมองโลกในแง่ดี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการตีความสารที่ได้รับจากสื่อ ทำให้ผู้บริโภคที่มีความแตกต่างกันนี้ได้รับอิทธิพลจากสื่อได้ไม่เท่ากัน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย เมื่อได้รับสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ ก็จะมีการตีความสารเหล่านั้นแตกต่างกันออกไป โดยลักษณะของผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีนั้นมักจะมีความคาดหวังเรื่องทั่วไปในทางที่ดี และสามารถเผชิญต่อการถูกคุกคามทางจิตใจได้เป็นอย่างดี เมื่อได้รับสื่อที่เกี่ยวกับภัยพิบัติก็มีแนวโน้มที่จะไม่ตื่นตระหนกหรือวิตกกังวลกับข่าวที่เกิดขึ้นมากจนเกินไป ตรงข้ามกับผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้ายที่มักจะเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะมีความคงทนถาวร เกิดขึ้นอยู่เสมอ และไม่เชื่อว่าตนจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ ซึ่งหลังจากได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติ บุคคลประเภทนี้มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลและตื่นตระหนกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่า เป็นต้น จากความแตกต่างดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีและผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีการตอบสนองต่อสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติแตกต่างกันอย่างไร

จากประเด็นต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วคือประเด็นเรื่องภัยพิบัติทางธรรมชาติ การนำเสนอข่าวภัยพิบัติ อิทธิพลของสื่อ และตัวแปรส่วนบุคคล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและต้องการทราบว่าผู้ที่ได้รับบริโภคสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติมีความคิดเห็นและความรู้สึกต่อสารนั้นอย่างไร และความหลากหลายของผู้บริโภคเหล่านั้น ก่อให้เกิดการรับรู้และการตีความสารที่แตกต่างกันอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลที่เกิดจากการบริโภคสื่อเหล่านั้นคือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเรื่องอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติและความวิตกกังวลของนิสิตมหาวิทยาลัย

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ทีมผู้วิจัยทำการทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ภัยพิบัติ (Disaster)

1.1 นิยามและขอบเขต

ภัยพิบัติ (disaster) ในความหมายของ เทพพรณี เสตสุบรรณ(2541) หมายถึง ความเสียหาย ความโชคร้าย หรือผลกระทบที่เป็นภัย ซึ่งมีทั้งภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์และภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติหรือภัยธรรมชาตินั่นเอง โดยปกติโลกของเรานั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งในพื้นดิน มหาสมุทร บรรยากาศ และระดับชีวภาค โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเป็นไปตามกระบวนการทางธรรมชาติที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของพลังงาน ซึ่งแสดงออกทางรูปลักษณะพฤติกรรมของวัตถุบนโลก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะไม่รุนแรง แต่หากเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจนก่อให้เกิดความเสียหายในบริเวณที่มีการอยู่อาศัยของประชาชนหนาแน่นการเปลี่ยนแปลงนี้จะถูกเรียกว่า ภัยพิบัติ ภัยพิบัติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ แม้วิทยาการสมัยใหม่จะมีความทันสมัยมากขึ้นแต่ก็ทำได้เพียงป้องกันไม่ให้เกิดความสูญเสียอย่างร้ายแรง ภัยพิบัติจึงก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สินอย่างมาก นำมาซึ่งความเศร้าเสียใจของผู้คน

โดยสรุป ภัยพิบัติ หมายถึง ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากมนุษย์สร้าง หรือจากธรรมชาติ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สินต่อประชาชน

1.2 ประเภทของภัยพิบัติ

ภัยพิบัติแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ตามที่เทพพรณี เสตสุบรรณ(2541) ยกตัวอย่างภัยพิบัติที่เกี่ยวข้องกับประเทศไทยได้ดังนี้

1. พายุฟ้าคะนอง(Thunderstorm) พายุฟ้าคะนอง เกิดจากอากาศที่ลอยตัวสูงขึ้นอย่างแรงและรวดเร็ว แล้วจมตัวลงแผ่กระจายออกไปตามพื้นดิน ทำให้เกิดฝนตกหนักและฟ้าแลบฟ้าร้องในระยะเวลาสั้น โดยไม่มีการหมุนตัวของอากาศจึงไม่ใช่พายุหมุน เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พายุความร้อน (convective storm) พายุชนิดนี้จะเกิดขึ้นเฉพาะถิ่นโดยเฉพาะในเขตร้อน เพราะมีอากาศที่ร้อน ทำให้สามารถรับไอน้ำไว้ได้มากในประเทศไทยมักเกิดในช่วงเดือนมีนาคม – เมษายน

2. พายุหมุนเขตร้อน (Tropical cyclones) พายุหมุนเขตร้อน เป็นพายุหมุนเข้าหาศูนย์กลาง ซึ่งเกิดขึ้นเหนือมหาสมุทรบริเวณที่มีความกดอากาศต่ำในน่านน้ำเขตร้อนหรือนอกเขตร้อน แต่ไม่เกิดใกล้เขตศูนย์สูตร พายุหมุนเขตร้อนเกิดจากการระเหยของน้ำในมหาสมุทรเขตร้อนมีมาก ทำให้อุณหภูมิในอากาศสูงขึ้นกลายเป็นหย่อมความกดอากาศต่ำ อากาศภายนอกที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าจะเคลื่อนตัวเข้ามาแทนที่และพัดบายเบนไปตามการหมุนของโลก เกิดเป็นพายุหมุนเขตร้อนขึ้น พายุหมุนเขตร้อนจะเรียกชื่อตามขนาดของความเร็วลมใกล้ศูนย์กลางพายุ ดังนี้

- พายุไต้ฝุ่น (Typhoon) เป็นพายุที่มีความเร็วลมสูงสุด และมีอำนาจในการทำลายล้างมากที่สุด มีความเร็วลม 64 นอต หรือ 118 กิโลเมตรต่อชั่วโมงขึ้นไป บริเวณศูนย์กลางของพายุจะมีลักษณะคล้ายกับตาเมื่อมองจากภาพถ่ายดาวเทียม เรียกว่า “ตาพายุ” เป็นบริเวณที่มีความกดอากาศต่ำที่สุด
- พายุโซนร้อน (Tropical storm) มีความเร็วลมระหว่าง 34-63 นอต หรือ 62-117 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถพัฒนาต่อไปเป็นพายุไต้ฝุ่นได้
- พายุดีเปรสชัน (Tropical depression) มีความเร็วลมอ่อนที่สุด คือไม่เกิน 33 นอต หรือ 61 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

หากพายุเคลื่อนเข้าสู่แผ่นดินแล้วปะทะกับสิ่งกีดขวาง ความเร็วลมของพายุจะลดลงทำให้พายุไต้ฝุ่นกลายเป็นพายุโซนร้อน พายุดีเปรสชัน และสลายตัวไปในที่สุด ในทางกลับกัน หากพายุโซนร้อนพัดผ่านทะเล จะทำให้ความเร็วลมของพายุเพิ่มขึ้นกลายเป็นพายุไต้ฝุ่นได้

3. อุทกภัย หรือ ภัยจากน้ำท่วม เกิดจากระดับน้ำในแม่น้ำ ทะเล หรือมหาสมุทรเพิ่มสูงขึ้นจนเอ่อล้นฝั่ง แล้วไหลเข้าท่วมพื้นที่ที่อยู่อาศัยใกล้เคียง หากกระแสน้ำรุนแรงมากจะนำมาซึ่งความเสียหายให้แก่พื้นที่บริเวณนั้น อุทกภัยส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุทางธรรมชาติ เช่น พายุหมุนเขตร้อน (Tropical cyclones) ร่องมรสุม (Intertropical convergence zone) พายุฟ้าคะนอง หรือแผ่นดินไหว เป็นต้น ซึ่งสามารถแบ่งรูปแบบอุทกภัยที่เกิดจากธรรมชาติได้ 5 ชนิด คือ

- น้ำล้นตลิ่ง (River flood) เกิดจากน้ำทะเลหนุน
- น้ำท่วมฉับพลัน (Flash flood) เกิดจากฝนตกหนักเป็นเวลานาน จากพายุหมุนเขตร้อน ร่องมรสุม ลมมรสุมกำลังแรง หรือพายุฟ้าคะนอง
- คลื่นพายุซัดฝั่ง (Storm surges) เกิดจากพายุหมุนเขตร้อน
- น้ำท่วมขัง (Drainage flood) เกิดจากพายุหมุนเขตร้อน ร่องมรสุม ลมมรสุม หรือพายุฟ้าคะนอง
- คลื่นสึนามิ (Tsunami) เกิดจากแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด หรือแผ่นดินถล่ม

4. ภัยแล้ง (Drought) เกิดจากการขาดฝน ฝนตกน้อยกว่าปกติ ฝนไม่ตกตามฤดูกาล หรือไม่มีฝนตกนานติดต่อกันหลายเดือน ทำให้อากาศแห้งผิดปกติ น้ำในลำคลองแห้งขอด ขาดแคลนน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภคและการเกษตร ส่งผลเสียต่อการเพาะปลูกอย่างมาก และพืชผลต่างๆเสียหาย ซึ่งความรุนแรงของภัยแล้งนั้นขึ้นอยู่กับความชื้นในอากาศ ระยะเวลาที่เกิด และความกว้างของพื้นที่

5. แผ่นดินไหว (Earthquake) คือการสั่นสะเทือนของแผ่นดินที่รับรู้ได้บนผิวโลก ซึ่งเกิดจากการปรับตัวของแผ่นเปลือกโลก มีสาเหตุจากธรรมชาติและการทำงานของมนุษย์

- แผ่นดินไหวที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (Natural earthquake) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงความร้อนใต้ผิวโลก ซึ่งมีสาเหตุดังนี้
 - การเคลื่อนตัวของเปลือกโลก (Tectonic earthquake) ทำให้เกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่และรุนแรง เปลือกโลกจะเคลื่อนชนกัน แยกออกจากกัน มุดตัวลงใต้ แผ่นเปลือกโลกอื่น หรือทำให้เกิดทวีปเลื่อนตามแนวรอยเลื่อน (fault) ต่างๆรอบโลกและนำมาซึ่งแผ่นดินไหวในที่สุด
 - การพังทลายของแผ่นดิน (Collapse earthquake) เกิดจากการพังทลายของถ้ำ แผ่นดินถล่ม เหมืองถล่ม หรือแผ่นดินเลื่อน ทำให้เกิดแผ่นดินไหวที่ไม่รุนแรงและเกิดขึ้นในบริเวณเล็กๆ
 - ภูเขาไฟระเบิด (Volcanic earthquake) จะทำให้เกิดแผ่นดินไหว หรือแนวของภูเขาไฟที่ยังมีพลัง ซ้อนทับกับแนวของรอยเลื่อนแผ่นดินไหว
- แผ่นดินไหวที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ (Explosive earthquake) เกิดจากมนุษย์ทำให้สภาวะสมดุลของพื้นผิวโลกเปลี่ยนแปลงไป โดยกระทำบางอย่างซึ่งกระตุ้นให้เปลือกโลกสั่นไหว พื้นโลกจึงเคลื่อนตัวเพื่อปรับให้เกิดความสมดุลอีกครั้ง ขนาดของแผ่นดินไหวชนิดนี้จะไม่รุนแรง และเกิดในพื้นที่แคบ ซึ่งอาจเกิดจากการกระทำของมนุษย์ดังนี้
 - การกักเก็บน้ำของอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่
 - การทำเหมืองในระดับลึก และการทำเหมืองอุโมงค์
 - การอัดฉีดน้ำลงใต้ดิน
 - การเก็บขยะนิวเคลียร์ใต้ดิน (เกิดการแผ่สารกัมมันตรังสี ทำให้มวลหินเปลี่ยนแปลงสภาพ)
 - การระเบิดใต้ดิน

1.3 ผลกระทบของภัยพิบัติต่อมนุษย์

ภัยพิบัติ โดยเฉพาะภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร และไม่อาจทราบได้ว่าภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งจะสร้างความเสียหายมากน้อยเพียงใด จะส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินของเราหรือบุคคลที่เรารักหรือไม่ หรือแม้หากเราได้มีการเตรียมตัวป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นแล้วนั้น เราก็ไม่อาจแน่ใจได้ถึงความปลอดภัย ด้วยเหตุนี้เอง ภัยพิบัติทางธรรมชาติจึงมักทำให้คนเราเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้เสมอ และเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย รวมถึงวัยรุ่นซึ่งเป็ยวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงในเรื่องดังกล่าวนี้มีผลต่อความคิด เจตคติ รวมถึงพฤติกรรมความสนใจของวัยรุ่นอีกด้วย (สุพัตรา สุภาพ, 2535) นอกจากนี้ Erickson (1963) ยังกล่าวถึงพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยรุ่นไว้ว่าเป็นการเพิ่มความสามารถในการตั้งสมมติฐาน การคิดหลากหลายแง่มุม และ

การคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา ซึ่งลักษณะเหล่านี้ น่าจะส่งผลต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ ของวัยรุ่นมากพอสมควร

จากงานวิจัยที่ทำการศึกษาดังผลกระทบบของภัยพิบัติทางธรรมชาติที่มีต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ประสบเหตุการณ์ภัยพิบัติรายงานความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ปัญหาด้านความคิด และ ความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และยังรายงานการใช้แอลกอฮอล์ที่มากขึ้นอีกด้วย และจากงานวิจัยนี้ยังพบอีกว่าภัย พิบัติส่งผลกระทบต่อมากที่สุดต่อความวิตกกังวลและปัญหาด้านกระบวนการทางปัญญา (Reijneveld, 2003) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นที่ประสบเหตุการณ์ ภัยพิบัติจากพายุไต้ฝุ่นมรกต (Typhoon Morakot) พบว่า วัยรุ่นในพื้นที่ที่ประสบภัยมีความวิตกกังวล ทางด้านสังคม (Social anxiety) ซึ่งแม้ความวิตกกังวลนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของอาการ Post-traumatic stress disorder (PTSD) แต่ก็มี ความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Yen et al., 2011)

2. ความวิตกกังวล (Anxiety)

2.1 นิยามและขอบเขต

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลซึ่งพบได้ในชีวิตประจำวัน โดยความวิตกกังวล จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดการคิดและวางแผนเพื่อเอาชนะอุปสรรค และยังกระตุ้นให้บุคคลเกิดพัฒนาการทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่หากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ใน ลักษณะของการตอบสนองที่มากเกินไป เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน หรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาาน ส่งผลให้บุคคลตกอยู่ในภาวะตึงเครียด ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกไม่มีความสุข กระวนกระวายใจ อึดอัด กัดดัน หวาดหวั่น จากเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคาม ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นจริงหรือเกิดขึ้นจากการคาดเดาเหตุการณ์ในอนาคตของบุคคลก็เป็นได้

Rogers (1951) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่าง โครงสร้างและประสบการณ์ของบุคคล คือ บุคคลมีการรับรู้ว่าประสบการณ์ที่ตนประสบนั้นคุกคาม โครงสร้างของตน ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้ อาจแสดงออกมาในลักษณะของการใช้กลไกป้องกันตนเอง หรือเป็นสภาวะไม่สมดุลทางจิตใจ

Sullivan (อ้างถึงใน นันทินี ศุภมงคล, 2547) เชื่อว่า ความวิตกกังวลมีจุดเริ่มต้นมาจาก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในวัยเด็ก ซึ่งเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับมารดา โดยความวิตกกังวลนี้ เป็นความตึงเครียดทางจิตใจที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติหรือมีความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ บุคคลรักษาความมั่นคงปลอดภัยต่อตนเอง

Freud (อ้างถึงใน Spielberg, 1985) ได้ให้คำจำกัดความคำว่า “ความวิตกกังวล” ว่าเป็น ความรู้สึกหรือลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เกิดจากการถูกรบกวนความรู้สึกภายในจิตใจ และยัง เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลทางสรีรวิทยา นอกจากนี้ Freud (1943) ยังกล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นกลไก ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจไร้สำนึก โดยเป็นความขัดแย้งระหว่างความเป็นตัวตนของบุคคล (ego)

และสัญชาตญาณภายในตัวบุคคล (id) ซึ่งบุคคลอาจไม่รู้สาเหตุของความวิตกกังวลนั้น และได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลเชิงวัตถุวิสัย (objective anxiety) และความวิตกกังวลเชิงโรคประสาท (neurotic anxiety)

- ความวิตกกังวลเชิงวัตถุวิสัย (objective anxiety) มีความหมายเช่นเดียวกับความกลัว (fear) คือเป็นการตอบสนองที่มีเหตุผลต่ออันตรายที่เกิดขึ้น เป็นการตอบสนองที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่มีอันตรายจากภายนอกมาคุกคาม

- ความวิตกกังวลเชิงโรคประสาท (neurotic anxiety) เป็นการตอบสนองที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มีสิ่งคุกคามที่เป็นอันตรายจากภายนอกที่ชัดเจน เกิดขึ้นจากความขัดแย้งภายในจิตไร้สำนึก

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคามทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสิ่งเร้านี้อาจจะไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน โดยบุคคลจะตอบสนองจากประสบการณ์ ความเชื่อ และความคิดของตน หากสิ่งเร้านี้มีสาเหตุที่ชัดเจน ความวิตกกังวลจะถูกแทนที่ด้วยความกลัว

Leary (1983) ได้ให้คำนิยามความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะเชิงอัตวิสัย (subjective) ของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในระดับกระบวนการทางปัญญาและระดับอารมณ์ความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือประสบการณ์ที่บุคคลประสบ โดยมักเกิดพร้อมกับความรู้สึกเครียด ลังเล ไม่แน่ใจ

Spielberger (1966) ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางอารมณ์และลักษณะทางสรีรวิทยาที่ตอบสนองกระบวนการทางความคิดและความเข้าใจของบุคคลที่ประเมินและรับรู้เหตุการณ์นั้นคุกคามตน ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้ใช้ประสบการณ์ในอดีตของตนมาประเมินเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยบุคคลแต่ละคนจะประเมินสถานการณ์เหล่านั้นแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของบุคคลนั้น บุคคลหนึ่งอาจประเมินสิ่งเร้านั้นว่าคุกคามมากและมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นมาก แต่อีกบุคคลหนึ่งอาจประเมินสิ่งเร้า นั้นว่าคุกคามน้อย จึงมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นน้อยกว่า

Beck (1972) กล่าวว่า สถานการณ์ที่กดดันทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้ แต่ไม่เท่ากับการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้น กล่าวคือความวิตกกังวลเกิดจากองค์ประกอบด้านความคิดของตัวบุคคลมากกว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามาคุกคามตัวบุคคลนั้น เช่น หากบุคคลประเมินสถานการณ์ที่ไม่ร้ายแรงว่า มีความร้ายแรงเกินความเป็นจริง บุคคลมีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลมากกว่าบุคคลที่ประเมินสถานการณ์ตามความเป็นจริง ยิ่งไปกว่านั้น ยังส่งผลให้บุคคลรับรู้ตนเองว่ามีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์นั้นๆต่ำด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลสูงขึ้น และอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายตามมาได้

Bandura (1969) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเกิดจากบุคคลสังเกตเห็นบุคคลอื่นได้รับผลกระทบที่ไม่พึงพอใจจากการถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าบางอย่าง และการที่บุคคลได้รับการเตือนให้ระวังอันตรายจากสิ่งเร้า

บางอย่าง ก็จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลต่อสิ่งเร้านั้นได้เช่นกัน นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังเกิดได้จาก การที่บุคคลขาดทักษะในการทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งส่งผลให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นใจในผลของการกระทำที่ตนจะได้รับ นำไปสู่พฤติกรรมหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ตนขาดทักษะนั้น

2.2 ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1982) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล มีลักษณะคงที่ และเกิดขึ้นบ่อยจนกลายเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลนี้จะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) และยิ่งส่งผลกระทบต่อความรุนแรงของการเกิดความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะด้วย กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งเร้าที่คุกคามหรือเป็นอันตรายมากกระทบ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยวิตกกังวลสูงจะรับรู้สิ่งเร้านี้ได้เร็วกว่าบุคคลที่มีลักษณะนิสัยวิตกกังวลต่ำกว่า

2) ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ไม่คงทนถาวร เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในเหตุการณ์นั้นๆ โดยมีสิ่งเร้าที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามหรือเป็นอันตรายมากกระตุ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองที่สามารถมองเห็นได้ บุคคลที่ตกอยู่ในภาวะนี้จะมีอาการตึงเครียด กระวนกระวาย หวาดหวั่น และระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง โดยความรุนแรงของอาการและระยะเวลาจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยวิตกกังวลและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

2.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

Spielberger (1972) อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลว่า เกิดจากกระบวนการในการเผชิญความเครียด ซึ่งบุคคลได้เผชิญกับสิ่งเร้า (Stressor) หรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับตน แล้วบุคคลรับรู้ถึงสิ่งเร้านั้นมีภัยหรือคุกคามตน ทำให้เกิดสภาวะวิตกกังวลมากขึ้น (State Anxiety) โดยสามารถแบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลได้ 3 ประการ คือ

1) เกิดจากสิ่งเร้าทางกายภาพมากกระตุ้นหรือคุกคามบุคคล ซึ่งบุคคลไม่มีความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้านั้นได้

2) เกิดจากความไม่สอดคล้องทางความคิดระหว่างความคาดหวังของบุคคลกับความเป็นจริงที่บุคคลประสบทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกคุกคามและเป็นอันตราย

3) เกิดจากการไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ เนื่องจากบุคคลไม่ทราบว่ามีสิ่งใดเป็นสิ่งเร้า หรือบุคคลไม่สามารถเลือกวิธีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นได้อย่างเหมาะสม

2.4 ผลของความวิตกกังวล

Spielberger (1972) อธิบายไว้ว่า ความวิตกกังวลส่งผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรม ดังนี้

1) ปฏิกริยาชีวเคมีภายในร่างกาย ความวิตกกังวลส่งผลให้สมองหลังสารเพิ่มการบีบตัวของหัวใจ หลังน้ำย่อยมากขึ้น เฝาคาผลอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และระบบขับถ่ายให้สูงขึ้น

2) ระบบสรีระต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของความวิตกกังวล ได้แก่

- ระบบกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย
- ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูง
- ระบบทางเดินอาหาร ท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียน
- ระบบขับถ่ายและระบบสืบพันธุ์ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- ระบบผิวหนัง ร้อนวูบวาบ ผิวน้ำแข็งขึ้น เหงื่อออก

3) สภาพจิตใจและอารมณ์ บุคคลจะรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ กลัว หงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ท้อแท้ ซึมเศร้า ตกใจง่าย เป็นต้น

4) กระบวนการทางปัญญา ความคิด ความจำและการรับรู้ บุคคลเกิดอาการหมกมุ่น ครุ่นคิด สมาธิสั้น สมองง่าย สับสน ขาดความมั่นใจ ความจำและการรับรู้ลดลง

2.5 ระดับความวิตกกังวล

ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ในอดีต การรับรู้ของบุคคล ความสามารถในการปรับตัว และสถานการณ์ที่บุคคลกำลังประสบ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทำให้บุคคลวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ต่างๆไม่เท่ากัน โดย Spielberger (1972) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ คือ

1) ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mind Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว และกระตือรือร้นที่จะจัดการกับปัญหา หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ เช่น มีการรับรู้ที่ไวขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเล็กน้อย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกที่ฝ่ามือ

2) ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆ เช่น หายใจเข้าออกแรง รู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร เป็นต้น และส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ที่แคบลง สนใจสิ่งต่างๆน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลงด้วย

3) ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) มีอาการรุนแรงมากกว่าความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันทั่วไป โดยบุคคลจะไม่สามารถทำงานได้เต็มสมรรถภาพ รู้สึกสับสน และความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง บุคคลจะแสดงพฤติกรรมปกป้องตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมซ้ำๆที่สังเกตเห็นได้

เช่น มีอาการต่อต้าน ตื่นกลัว หงุดหงิด โมโหง่าย กระวนกระวาย เป็นต้น และมีอาการทางกายอื่นๆ เช่น ตัวสั่นเกร็ง ท้องเดิน นอนไม่หลับ เป็นต้น และจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น

4) ความวิตกกังวลระดับรุนแรงมาก (Panic Anxiety) บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้ จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ ซึ่งโดยปกติแล้วจะไม่แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เช่น การกรีดร้อง การวิ่งหนีไปอย่างไร้สาเหตุ เนื่องจากบุคคลมีความกลัวอย่างรุนแรง ทำให้สูญเสียความเป็นตัวตนและไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ กล่าวคือ ความวิตกกังวลระดับต่ำถึงปานกลางนั้น ช่วยให้บุคคลเกิดความตื่นตัวที่จะจัดการปัญหา ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แต่ความวิตกกังวลระดับรุนแรงถึงรุนแรงมากนั้น จะส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของบุคคล ซึ่งอาจก่อให้เกิดพยาธิสภาพทางจิต เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

2.6 การประเมินความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 4 วิธี คือ (พัชรินทร์ นันทจันทร์, 2538)

1) การประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลด้วยตนเอง (Self-report inventories or Questionnaires) ซึ่งอาจเป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียน หรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม (Spielberger, 1985) เช่น

- The Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) (1953) เป็นการประเมินความแตกต่างของปัจจัยกระตุ้นความเครียด ตามโครงสร้างของ Cameron (1947) และจาก Spence-Taylor theory of emotionally-base drive ใช้เพื่อเลือกกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง และความวิตกกังวลต่ำที่แตกต่างกันในระดับของแรงขับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 50 ข้อ โดยเลือกตอบถูกผิด
- Anxiety Scale Questionnaire (ASQ) ซึ่งพัฒนาโดย Cattell and Scheier (1963) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 40 ข้อ มีระดับคะแนนตั้งแต่ 2-0 เป็นการประเมินความบ่อยของลักษณะเฉพาะที่ปรากฏ
- The IPAT8-Parallel Form (8-PF) Anxiety Battery โดย Scheier & Cattell (1960) ใช้ประเมินการเปลี่ยนแปลงของระดับความวิตกกังวลในเวลาต่างๆ
- The Affect Adjective Check List (AACL) พัฒนาโดย Zuckerman (1965) และผู้ร่วมงาน ประเมิน State and trait anxiety ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ สร้างขึ้นมาเพื่อประเมินทั้ง S-Anxiety และ T-Anxiety
- State-trait Anxiety Inventory (STAI) ซึ่ง Spielberger (1970) นำ danger signal theory ของ Freud และCattell มาปรับปรุง
- Hamilton (1959) Rating Scale เป็นการประเมินอาการแสดงความวิตกกังวลจากการสังเกต

2) การประเมินจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การขยายของรูม่าน

ตา อัตราการเต้นของหัวใจและการวัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยการวัดวิธีนี้ค่อนข้างวัดได้ลำบาก เนื่องจากความวิตกกังวลจะไม่สัมพันธ์กับอาการทางกายที่แสดงออกของบุคคลที่มีความวิตกกังวล อีกทั้ง การเปลี่ยนแปลงทางสรีระของแต่ละบุคคลก็มีรูปแบบที่แตกต่างกันอีกด้วย

3) การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นการเคลื่อนไหว การพูด การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกาย ที่มีความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นปฏิกิริยาสะท้อนมาจากอารมณ์ภายในใจ ซึ่งบุคคลนั้นจะสังเกตเห็นได้ เช่น กระสับกระส่าย ถอนหายใจ ร้องไห้ นอนไม่หลับ เป็นต้น โดยการประเมินจะใช้เครื่องมือสังเกตพฤติกรรม ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อมสามารถสังเกตได้จากสภาพการณ์ธรรมชาติ เช่น การสังเกตพฤติกรรมของผู้กระทำผิดกฎหมาย โดยวิธีการนี้ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าเป็นอย่างดี เพราะมักจะมีปัญหาเรื่องจรรยาบรรณ หรืออีกวิธีคือการให้บุคคลแสดงบทบาทสมมติแล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก Behavioral Avoidance Test (BAT) เป็นต้น

4) การประเมินโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) เช่น Rorschach Ink Blots และ Thematic Apperception Test ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยผู้ที่มีความชำนาญ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักจิตวิทยาที่ใช้

3. สื่อ (Media)

3.1 นิยามและขอบเขต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่าสื่อว่า "สื่อ หมายถึง ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อให้ถึงกัน หรือชักนำให้รู้จักกัน" และให้ความหมายของคำว่า สื่อมวลชน ว่าคือ "สื่อกลางที่นำข่าวสาร สาร และเนื้อหาสาระทุกประเภทไปสู่มวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น"

Heinich et al. (1996, อ้างถึงใน อมรรัตน์ ยางนอก, 2549) ให้คำจำกัดความของคำว่าสื่อว่าเป็น "ช่องทางในการติดต่อสื่อสาร" และในทางสื่อสารมวลชน สื่อ คือ พาหนะในการนำสารจากผู้ส่ง ไปยังผู้รับ ซึ่งขวัญชีวา ส่างหลวง (2552) ได้ขยายความเพิ่มเติมว่า สื่ออาจหมายถึง การที่มนุษย์ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ เช่น การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส เป็นต้น

3.2 ประเภทของสื่อ

สื่อสามารถแบ่งประเภทได้หลายรูปแบบ ดังนี้ (ขวัญชีวา ส่างหลวง, 2552)

1) สื่อที่เป็นมนุษย์และสื่อที่ไม่ใช่มนุษย์

- สื่อมนุษย์หรือสื่อบุคคล (Personal Media) คือ ผู้ส่งสารหรือบุคคลที่นำสารส่งไปยังผู้รับสาร

- สื่อที่ไม่ใช่มนุษย์ หรือสื่อธรรมชาติ หรือสื่อที่ถูกประดิษฐ์ขึ้น ได้แก่ สื่อสารมวลชน (Mass Media) และสื่อระยะไกล (Telecommunication) ซึ่งสื่อสารมวลชนนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
 - สื่อสิ่งพิมพ์ (Printed Media) ได้แก่ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ หนังสือ ภาพถ่าย
 - สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Media) ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และอินเทอร์เน็ต

2) สื่อที่แบ่งตามระดับการมีส่วนร่วมของผู้รับสาร

- สื่อร้อน (Hot Media) คือ สื่อที่ผู้รับสารมีส่วนร่วมกับสื่อได้น้อย หรือไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ ในการเลือกรับและทำความเข้าใจสาร เนื่องจากสารนั้นมีความสมบูรณ์พร้อมอยู่แล้ว เช่น สื่อภาพยนตร์ ซึ่งผู้รับสามารถนั่งชมภาพยนตร์ได้โดยไม่ต้องทำการใดๆ เพราะมีพนักงานของโรงภาพยนตร์เป็นผู้จัดการให้ และเนื้อหาในภาพยนตร์นั้นก็นำเสนอภาพในทุกแง่มุมอย่างชัดเจน ทำให้ผู้รับสารไม่จำเป็นต้องจินตนาการตาม
- สื่อเย็น (Cool Media) คือ สื่อที่ผู้รับสารมีส่วนร่วมกับสื่อได้มาก และต้องใช้ความพยายามในการเลือกรับและทำความเข้าใจสารเพื่อให้ได้สารที่สมบูรณ์ เช่น สื่อวิทยุ ซึ่งผู้รับสารจำเป็นต้องปรับเลือกคลื่นที่ตนเองต้องการฟังเพื่อให้ได้คลื่นที่ชัดเจน และต้องจินตนาการตามจึงจะสามารถเข้าใจสารได้อย่างถูกต้อง

3) สื่อที่แบ่งตามแหล่งกำเนิด

- สื่อท้องถิ่น หรือสื่อพื้นบ้าน (Folk Media) คือ สื่อที่เกิดขึ้นภายในท้องถิ่นหรือสังคมหนึ่งๆ ซึ่งบุคคลในท้องถิ่นนั้นสร้างขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ความเชื่อ เรื่องราว ตำนานต่างๆ จนกลายเป็นวัฒนธรรมและประเพณีที่สืบทอดต่อกันมาของสังคมนั้นๆ เช่น การฟ้อนรำของภาคเหนือ การเล่นหนังตะลุงพื้นบ้านต่างๆ เป็นต้น
- สื่อทั่วไป หรือสื่อสมัยใหม่ (General/New Media) คือ สื่อที่มาจากสังคมอื่นหรือถูกพัฒนามาจากสังคมอื่น ซึ่งมีความทันสมัยและมีประสิทธิภาพในการสื่อสารสูง สามารถเข้าถึงผู้คนได้มาก และเอื้อประโยชน์ในด้านการติดต่อระหว่างกัน เช่น สื่อมวลชน หรือสื่อโทรคมนาคม

4) สื่อประเภทอื่นๆ

- สื่อส่วนบุคคล (Private) ได้แก่ สื่อส่วนบุคคลแบบเผชิญหน้า (Face to Face) และสื่อส่วนบุคคลแบบมีสื่อกั้น (Interposed) เช่น จดหมาย หรืออีเมล
- สื่อสาธารณะ (Public) ได้แก่ สื่อสาธารณะแบบเผชิญหน้า เช่น การไฮด์ปาร์ก (Hyde Park) หรือเวทีสาธารณะที่เปิดให้ประชาชนขึ้นไปพูดสิ่งต่างๆ ได้ และสื่อสาธารณะที่มีสื่อ

กัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นแบบมีการชุมนุม (Assembled) เช่น การดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ และแบบไม่มีการชุมนุม (Non-Assembled) เช่น การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ

3.3 อิทธิพลของสื่อ

สังคมในยุคปัจจุบัน เป็นยุคของสื่อที่มีความหลากหลาย และสามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างง่ายดาย ประกอบกับการที่สื่อเป็นช่องทางในการนำเสนอข้อมูลต่างๆต่อประชาชน จึงยากที่จะปฏิเสธว่าสื่อได้ส่งผลหรือเข้ามามีอิทธิพลต่อคนเราอย่างมากมาย และเมื่อกล่าวถึงอิทธิพลของสื่อ ตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อสารมวลชนได้อย่างชัดเจน คือ เหตุการณ์ความตื่นตระหนกที่เกิดขึ้นในซีกตะวันออกของสหรัฐอเมริกา เมื่อคืนวันที่ 30 ตุลาคม 1938 (ประมาณ ๒๕๔๑) โดยในคืนนั้นได้มีการกระจายเสียงการละครทางสถานีวิทยุ CBS ซึ่งเป็นการแสดงละครวิทยุจาก นวนิยาย เรื่อง War of the World ของ เฮช จี เวลล์ (H.G.Wells) การแสดงละครทางวิทยุในคืนนั้น ได้มีการรายงานข่าวซึ่งทำเหมือนกับการรายงานข่าวประจำวันจริงๆ ว่า มนุษย์จากดาวอังคารได้ทำการบุกเข้ามาที่แถบชนบทใกล้ๆ ฟรินซ์ตัน มลรัฐนิวเจอร์ซีย์ ส่งผลให้คนจำนวนหลายพันคนเชื่อและต่างพากันหนีออกจากบ้าน โดยไม่ได้ฟังว่าการรายงานข่าวดังกล่าวนั้นเป็นการแสดงละครทางวิทยุ

3.4 กระบวนการเลือกสรรในการสื่อสาร (Selectivity in communication)

บุคคลรับรู้สารที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ โดยผ่านการกลั่นกรองข้อมูลของกระบวนการสื่อสาร ซึ่งมี 4 ขั้นตอน (เสรี วงษ์มณฑา, ๒๕๔๖ อ้างถึงถึงใน ศศิธร ขวัญสุวรรณ, ๒๕๕๐) ได้แก่

- 1) การเลือกเปิดรับสาร (Selective exposure) คือ การที่บุคคลจะเปิดรับสารผ่านสื่อต่างๆเข้าไป ขึ้นอยู่กับว่าสารเหล่านั้นมีความสามารถที่จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้หรือไม่
- 2) การเลือกที่จะสนใจ (Selective attention) คือ บุคคลจะรับรู้ข่าวสารที่ทำให้เขาเกิดความสนใจในสารนั้น
- 3) การเลือกที่จะตีความ (Selective interpretation) หรือการเลือกที่จะเข้าใจ (selective comprehensive) คือ บุคคลจะเลือกตีความหรือทำความเข้าใจในสารที่สอดคล้องกับเจตคติ ความเชื่อ หรือประสบการณ์เดิมที่ตนมีอยู่
- 4) การเลือกที่จะจำ (Selective retention) คือ บุคคลเลือกที่จะเก็บจำข้อมูลของสารไว้ในความทรงจำ และไม่ใช้สารทุกสารที่บุคคลตีความ จะถูกเก็บไว้ในความทรงจำ

4. การมองโลกในแง่ดี

4.1 นิยามและขอบเขต

มีผู้ให้คำจำกัดความการมองโลกในแง่ดีไว้หลากหลาย ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่สื่อถึงเรื่องที่ดีว่ามักจะเกิดขึ้นเสมอและบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะทำให้มีความสำเร็จในชีวิต ถือเป็นความคาดหวังเรื่องทั่วไปในทางที่ดี เมื่อมีสิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตสามารถเผชิญและผ่านพ้นไปได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี และทำให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญต่อการถูกคุกคามทางจิตใจสามารถต่อสู้กับสภาวะ

ซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี (Schier & Carver, 1985) และเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ช่วยลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วยอันส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของจิตใจให้ลดระดับความเครียดลง มีอารมณ์คงที่ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Segerstrom, Taylor, & Father, 1998) ต่อมา มีการให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพทางด้านปัญญาของกระบวนการทางปัญญาที่สามารถเรียนรู้จากการคิดของบุคคลที่อธิบายสาเหตุของการเกิดสถานการณ์ที่ตั้นนั้นมาจากภายในของตนเองซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ส่วนสถานการณ์ที่เลวร้ายนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดภายนอกตนเองและไม่คงทนถาวรในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดจากปัจจัยภายนอกและเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีไม่คงทนถาวร ในทางกลับกันผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักเชื่อว่าจะมีสถานการณ์ที่ดีเกิดอย่างสม่ำเสมอ เกิดจากสาเหตุภายในตนและสามารถแผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้ (Seligman, 1990) ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะยอมรับสภาพของความยากลำบากที่เกิดขึ้นจริงแต่ขณะเดียวกันก็พยายามมองหาทางแก้ไขให้ปัญหามีทางออกที่ดีขึ้นซึ่งมิใช่การเสแสร้งว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดี (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2548) การที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอ ส่วนความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวไม่คงทนถาวร มีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น (ยุทธิชัย ยังเจริญ, 2553)

4.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) อธิบายถึงรูปแบบของการมองโลกในแง่ดีไว้ 3 แนวทาง ดังนี้

1. การมองถึงลักษณะของตนเอง (Personalization) จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1.1 การอนุมานสาเหตุจากภายนอก คือการอธิบายสาเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นสาเหตุจากภายนอก เช่น จากสถานการณ์รอบข้างหรือบุคคลอื่น

1.2 การอนุมานสาเหตุจากภายใน คือ การอธิบายสาเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นสาเหตุจากภายในหรือเกิดจากตนเอง

รูปแบบนี้นำมาใช้การอธิบายได้ว่า เมื่อสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นนั้นบุคคลจะเลือกมองว่าปัญหานั้นเกิดจากตนเองหรือผู้อื่น โดยบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งที่เลวร้ายเกิดจากสาเหตุอื่นแต่สิ่งที่ดีนั้นเกิดจากตนเองซึ่งผู้ที่มีการมองว่าปัญหาที่เกิดมาจากผู้อื่นก็จะไม่เสียความรู้สึกที่เห็นคุณค่าในตนเองไป แต่ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งดีที่เกิดกับตนเองเป็นผลมาจากสถานการณ์ภายนอกหรือผู้อื่นอันเป็นสาเหตุทำให้ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้ายเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. ความคงทนถาวร (Permanence) มีการมองใน 2 ลักษณะคือ

2.1 ความสม่ำเสมอ คือ เหตุการณ์นั้นจะคงอยู่ตลอดและมีผลต่อบุคคลนั้นในระยะยาว

2.2 ความไม่สม่ำเสมอ คือ เหตุการณ์นั้นจะมีผลในระยะสั้นแค่ช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น

ความคงทนถาวรนี้เป็นการมองถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า จะอยู่ในระยะเวลาอันนานเท่าใด โดยผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมองว่าสถานการณ์ร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่สิ่งที่แย่ๆ จะเกิดขึ้นอยู่เสมอและตลอดไป ทำให้เมื่อเกิดปัญหาใดๆ ขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ดีกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายที่มองว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะอยู่คงทนถาวร ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้

3. การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) แบ่งเป็น 2 ลักษณะในการอธิบายสาเหตุคือ ความเฉพาะของกรณี คือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดเฉพาะกรณีของเหตุการณ์นี้เท่านั้นแต่ไม่ปรากฏในเหตุการณ์ต่อไป ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองจะเป็นสถานการณ์เฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้นแต่สิ่งที่ดีนั้นจะเกิดกับตนเองในทุกสถานการณ์ ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะเห็นว่าสิ่งร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์แต่เรื่องที่ดีจะเกิดขึ้นแค่บางเหตุการณ์เท่านั้น

3.4 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) กล่าวว่าบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี มีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อสถานการณ์เลวร้ายว่าเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรือมองว่าเป็นเรื่องของโชคร้าย ไม่ยึดติดกับความรู้สึกพ่ายแพ้ แต่กลับมีความพยายามมากยิ่งขึ้น และให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ดีที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในของตนเองที่มักเกิดขึ้นเสมอ และครอบคลุมถึงเหตุการณ์ต่างๆ ด้วย

ตรงกันข้ามบุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย มีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์เลวร้ายว่ามีความคงทนถาวรอยู่อย่างสม่ำเสมอและมีผลต่อทุกเรื่องที่ทำ โดยมองว่าความผิดพลาดมีสาเหตุมาจากตนเอง ในขณะที่อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ยั่งยืนหรือเกิดขึ้นชั่วคราวว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกและเกิดขึ้นเฉพาะกรณี

3.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

การที่บุคคลจะมีการมองโลกในแง่ดีหรือร้ายนั้นเกิดจากหลายปัจจัยซึ่งจะมีผลต่อรูปแบบการอธิบายสาเหตุของแต่ละบุคคลได้ดังนี้ (Peterson & Seligman, 1984)

1. สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiology Factor) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์และมีกระบวนการทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มทำให้คนมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น

2. การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก (Intergenerational Transmission) การที่เด็กได้รับรู้และพบเจอเหตุการณ์ที่ดีจากผู้เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าเด็กที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำในการกระทำในด้านบวกที่ตนเองสามารถทำสำเร็จแล้วก็เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมกับแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

3.6 การวัดและการประเมินการมองโลกในแง่ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เริ่มจากการศึกษาของ Schiere & Carver (1985) ได้ทำการวิจัยเรื่องที่บุคคลมีความคาดหวังเรื่องทั่วไปในแง่ดีจึงได้สร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Life Orientation Test : Lot) โดยมีความคิดเกี่ยวกับการที่บุคคลให้ความสนใจต่อบุคลากรคาดหวังเรื่องทั่วไปในทางที่ดีและมีความพยายามที่จะแก้ไขสิ่งที่เลวร้ายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ต่อมา Seligman (1990) ได้ศึกษางานวิจัยในการมองโลกในแง่ดีและได้สร้างแบบวัดที่ใช้วัดคุณลักษณะนิสัยของผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจากการอธิบายสถานการณ์ที่ดีและร้ายเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวัน 48 ข้อแบ่งเป็นการอธิบายประสบการณ์ด้านดี 24 ข้อและด้านร้าย 24 ข้อครอบคลุมรูปแบบการอธิบาย 3 มิติ ได้แก่ การมองถึงลักษณะของตนเอง (Personalization) ความคงทนถาวร (Permanence) และการแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness)

ต่อมา Schiere, Carver & Bridger (1994) ได้ทำการพัฒนามาตรวัดที่ได้สร้างขึ้นเมื่อ 1985 ที่เป็นที่รู้จักกันในชื่อของ The Revised Life Orientation Test : R-Lot ซึ่ง Schiere & Carver ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย Carnegie Mellon จำนวน 2,055 คน มีรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของมาตรวัดเท่ากับ .78 ประกอบไปด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อประกอบด้วยข้อกระทงทางบวก และข้อกระทงทางลบอย่างละ 3 ข้อ แต่มีข้อกระทงลวงอีก 4 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติและความวิตกกังวล

Ortiz et al. (2011) ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) ของเด็กในการตอบสนองต่อการนำเสนอสื่อภัยพิบัติ ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิต อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการรับมือกับปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และความสัมพันธ์เหล่านี้มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) ของเด็กในการตอบสนองต่อสื่อภัยพิบัติอย่างไร โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนประถมจำนวน 248 คน อายุระหว่าง 7-12 ปี ที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคที่มีแนวโน้มจะเกิดเฮอริเคน ทำการทดสอบโดยให้นักเรียน 185 คนชมวิดีโอข่าวการเกิดเฮอริเคนในพื้นที่ที่พวกเขาอาศัยอยู่ และวัดค่าความวิตกกังวลทันทีหลังชมวิดีโอจบ จากนั้นนำค่าความวิตกกังวลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับกลุ่มนักเรียน 63 คนที่ชมวิดีโอทางการศึกษาที่สอนเนื้อหาเกี่ยวกับสภาพอากาศทั่วไป จากผลที่ได้พบว่ากลุ่มนักเรียนที่ชมวิดีโอเกี่ยวกับการเกิดเฮอริเคน ($M = 42.39, SD = 7.18$) รายงานความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ชมวิดีโอการสอนสภาพอากาศ ($M = 38.95, SD = 10.17$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1,226) = 8.20, p < .01$) และความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) มีความสัมพันธ์กับวิธีการรับมือกับปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.15, p < .05$)

Slone & Shoshani (2006) ทำการวิจัยเรื่องผลของการออกอากาศรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับกระบวนการก่อการร้ายที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ชม และผลของการบำบัดการรักษาคือการเพิ่มขึ้นของความวิตกกังวล โดยทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง 120 คนที่มีอายุระหว่าง 19-26 ปี ซึ่งสู่มเข้าเงื่อนไขชมรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับการก่อการร้าย หรือชมรายการโทรทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับการก่อการร้าย และสู่มเข้าเงื่อนไขการบำบัด 1 ใน 3 ประเภทได้แก่ การบำบัดทางปัญญา การบำบัดทางอารมณ์ และไม่ได้รับการบำบัด ก่อนชมรายการโทรทัศน์ ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลที่วัดได้หลังชมรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับการก่อการร้าย ($M = 95.67, SD = 2.80$) มีค่าสูงกว่า ความวิตกกังวลที่วัดได้หลังชมรายการโทรทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับการก่อการร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 86.99, SD = 2.76, p < .05$) และในกลุ่มที่รับชมรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับการก่อการร้าย เงื่อนไขที่ไม่ได้รับการบำบัดมีค่าความวิตกกังวลสูงกว่าเงื่อนไขที่เข้ารับการบำบัดทั้งสองประเภท ($p < .05$) ส่วนในกลุ่มที่รับชมรายการโทรทัศน์ที่ไม่เกี่ยวกับการก่อการร้าย เงื่อนไขการบำบัดทางอารมณ์ให้ค่าความวิตกกังวลสูงกว่าเงื่อนไขอื่นๆ ($p < .01$)

Collimore et al. (2008) ได้ทดสอบผลกระทบของความไวต่อความวิตกกังวลและการเผยแพร่สื่อที่มีต่อกลุ่มอาการภาวะอาการเครียดที่เกิดขึ้นหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic stress disorder (PTSD)) โดยกลุ่มตัวอย่าง 143 คน พบว่า ความไวต่อความวิตกกังวลและการเผยแพร่สื่อช่วยสนับสนุนอาการของโรค และการเผยแพร่สื่อกับลักษณะนิสัยวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับอาการรู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก (Re-experiencing) และอาการตื่นตัวมากเกินไป (Hyperarousal) และการเผยแพร่สื่อที่ครอบคลุมเข้าถึงผู้คนได้มากจะเพิ่มความเป็นไปได้ของการเกิดอาการเครียด และตามมาซึ่งความชอกช้ำทางจิตใจ

Lemal & Van den Bulck (2008) ทำการศึกษาเรื่องการเชื่อมโยงกันระหว่างการนำเสนอข่าวทางโทรทัศน์และความกลัวในโรคมะเร็งเต้านม โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงเนื้อหาเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมในรายการข่าวทางโทรทัศน์และความกลัวต่อโรคนี การวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มผู้หญิง 500 คน อายุ 18-85 ปี จาก Health and Media Interview Survey (HMIS) ทำการสำรวจด้วยมาตรวัดแบบปิดเกี่ยวกับเรื่องประชากรศาสตร์ ความกลัวต่อโรคมะเร็งเต้านม การเข้าถึงสื่อทางโทรทัศน์ และตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การรับรู้ความเสี่ยงและประสบการณ์เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ผลการวิจัยพบว่า 80.6% ของคนที่เข้าถึงสื่อทางโทรทัศน์ในระดับปานกลางถึงมาก กลัวการถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งเต้านม ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ Multinomial logistic regression แสดงให้เห็นว่า ผู้หญิงที่ได้รับสื่อที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมจากข่าวทางโทรทัศน์เป็นบางครั้งหรือประมาณ 2 ครั้ง มีแนวโน้มที่จะกลัวเป็นโรคนี้อย่างมาก (95% CI 1.1–3.4) ผู้หญิงที่ได้รับสื่อประเภทนี้บ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้ง) มีแนวโน้มที่จะกลัวเป็นโรคนี้อันกลาง (95% CI 1.1–10) และผู้หญิงที่ได้รับสื่อประเภทนี้มากกว่า 7 ครั้ง มีแนวโน้มที่จะกลัวเป็นโรคนี้อย่างมาก (95% CI 2.4–23.8)

5.2 งานวิจัยเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดี

จากงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย (ทรงเกียรติ ล้นหลาม, 2550) ซึ่งได้ทำการทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรสื่อที่เปลี่ยนแปลงตามบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล และมีการใช้มาตรวัดต่างๆคือ มาตรวัดบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มาตรวัดลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต และมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาวัดกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 400 คนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2550 ซึ่งผลที่ได้พบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ดี ทั้งในกลุ่มนิสิตโดยรวม ($r = -.64, p < .05$) นิสิตชาย ($r = -.63, p < .05$) และนิสิตหญิง ($r = -.64, p < .05$) แสดงให้เห็นว่าตัวแปรความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดีนั้น มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

นอกจากนี้ยังพบหลักฐานเพิ่มเติมที่สนับสนุนความสัมพันธ์ของทั้ง 2 ตัวแปรนี้ จากงานวิจัยของ Anderson (1996) และ Lancaster & Boivin (2005) พบว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Watson & Clark (1984) ที่รายงานว่า การมองโลกในแง่ดีช่วยลดความวิตกกังวล รวมทั้งการมีอาการทางประสาท และลดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายได้

จากรายงานการวิจัยของ Wilson, Raglin, & Pritchard (2002) พบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อนักกีฬา โดยการมองโลกในแง่ดี สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้มีระดับต่ำกว่านักกีฬาที่มองโลกในแง่ร้าย ในขณะที่ก่อนการแข่งขัน และงานวิจัยของ Myers & Steed (1990) มีการรายงานว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล อาจเป็นองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากพบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำจะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูง

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ
2. นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำภายหลังการบริโภคสื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

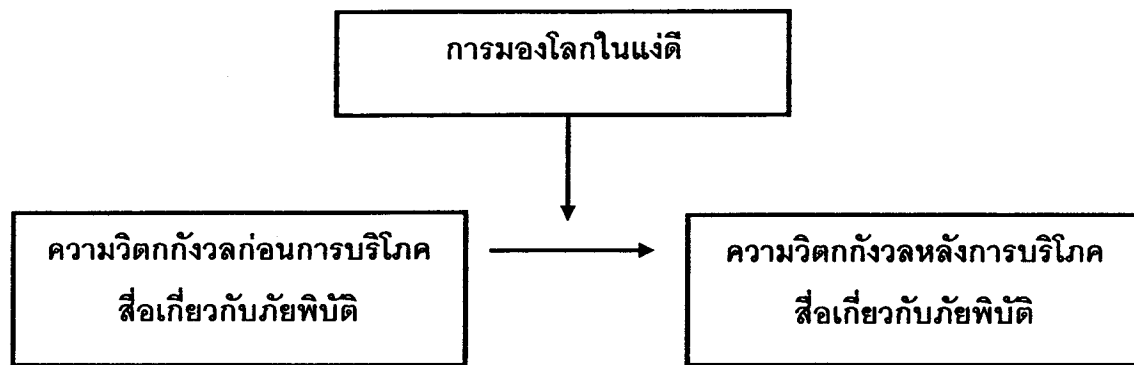
ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติในนิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2554 โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberg et al. (1983) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของ Schiere & Carver (1994) ซึ่งพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550) และใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบของโสตทัศนูปกรณ์ในการนำเสนอภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. สื่อ (Media) หมายถึง ตัวกลางที่นำสารจากแหล่งที่มาของสารไปสู่ผู้รับสาร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเฉพาะสื่อที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ โดยนำเสนอผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบของโสตทัศนูปกรณ์เท่านั้น สื่อในประเภทอื่นๆ จำเป็นต้องทำการศึกษาต่อไป
2. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่คาดหวังสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ดี เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น บุคคลจะระบุสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากสาเหตุภายในตน และจะระบุสาเหตุไปที่ภายนอกเมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับตน โดยในการวิจัยครั้งนี้ใช้คะแนนที่ได้จากมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีของ Schiere & Carver (1994) ซึ่งพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550)
3. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ทางลบของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า และรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามความปลอดภัยของตน โดยในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State Anxiety) ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ในที่นี้คือ การตอบสนองต่อสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ และใช้คะแนนที่ได้จากมาตรวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberg et al. (1983) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

- การบริโภคสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติ (Disaster media exposure)
- การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

ตัวแปรตาม

- ความวิตกกังวล (Anxiety)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ
2. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักจิตวิทยาหรือผู้ที่สนใจในการนำไปใช้ศึกษาทำความเข้าใจ และปรับใช้กับรูปแบบการนำเสนอสื่อต่างๆ เพื่อลดผลทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคสื่อ โดยเฉพาะสื่อในเรื่องเกี่ยวกับภัยพิบัติธรรมชาติ
3. เพื่อประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอิทธิพลของสื่อในการทำวิจัยโดยอาจใช้เป็นแนวทางในการศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อตัวแปรอื่นๆ

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experiment) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตมหาวิทยาลัยโดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

การออกแบบการวิจัย

รูปแบบของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ 2x2 แฟคทอเรียลดีไซน์ (Factorial Design) โดยมีการมองโลกในแง่ดี (การมองโลกในแง่ดีสูงและต่ำ) และสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นตัวแปรอิสระ และความวิตกกังวล (ความวิตกกังวลสูงและต่ำ) เป็นตัวแปรตาม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2554 จำนวน 165 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง จากนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 25,010 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 03/10/2554) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ และนำมาใช้ในการวิจัยได้จำนวน 149 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความวิตกกังวล (State Anxiety) 3. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) 4. สื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Natural disaster Media) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จะสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ รหัสนิสิต ชั้นปี คณะ และสาขาของกลุ่มตัวอย่าง

2.แบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัดความวิตกกังวลที่ใช้คือ แบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberger et al. (1983) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ซึ่งผู้วิจัยใช้เฉพาะแบบวัดความวิตกกังวลที่ประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety) จำนวน 20 ข้อ โดยเป็นแบบประเมินค่า Rating scale 4 ระดับ

2.1 ลักษณะของแบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberger et al. (1983) พัฒนามาจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form X) ซึ่งไม่สามารถแยกภาวะซึมเศร้ากับความวิตกกังวลออกจากกันได้ อย่างชัดเจน และใช้บุคคลที่มีการศึกษาและสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำ จึงได้พัฒนาแบบวัดขึ้นมาอีกในปี 1983 โดยมีแนวคิดพื้นฐานจากความสนใจสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรม แบบวัดนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

- 1) STAI Form Y-1 เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ จำนวน 20 ข้อ
- 2) STAI Form Y-2 เป็นแบบประเมินบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล จำนวน 20 ข้อ

ในระยะแรก เนื้อหาในข้อกระทงของ STAI Form Y-1 และ STAI Form Y-2 จะมีความคล้ายคลึงกัน เนื่องจาก Spielberger เชื่อว่า ความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบแสดงออกในลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่ต่อมาพบว่า ความวิตกกังวลทั้ง 2 แบบมีลักษณะที่แตกต่างกันอยู่ จึงได้ปรับแบบวัดใหม่ โดยข้อกระทงใน STAI Form Y-2 จะเลือกเฉพาะที่มีลักษณะค่อนข้างสม่ำเสมอในระยะเวลาหนึ่งและไม่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ส่วนข้อกระทงใน STAI Form Y-1 จะเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีลักษณะความวิตกกังวลเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์

1.2 เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ มีลักษณะการตอบเป็นมาตร Rating Scale 4 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกและข้อกระทงทางลบ ดังนี้

- ข้อกระทงทางบวก จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
- ข้อกระทงทางลบ จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

ระดับความคิดเห็น	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
ไม่เลย	4	1
มีบ้าง	3	2
ค่อนข้างมาก	2	3
มากที่สุด	1	4

1.3 การแปลผลคะแนน

เมื่อรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ คะแนนรวมสูงสุดที่เป็นไปได้ คือ 80 คะแนน และคะแนนรวมต่ำสุดที่เป็นไปได้ คือ 20 คะแนน ซึ่งสามารถจัดระดับความวิตกกังวลได้ดังนี้ (Spielberger, 1983)

20.00 - 34.99 คะแนน แสดงว่า ไม่มีความวิตกกังวลเลย

35.00 - 49.99 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลบ้าง

50.00 - 64.99 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

65.00 - 80.00 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลมากที่สุด

1.4 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

Spielberger et al. (1983) ทำการตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยทดสอบซ้ำกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A-state) มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .34 และ .62

มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลโดยทดลองในกลุ่มเด็กหญิงที่ถูกส่งเกินทางเพศในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งอยู่ในความดูแลของมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสวนมิสกวัน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .94

นันทินี ศุภมงคล (2547) ทดสอบค่าความตรงกับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 155 คน โดยนำมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อผ่านสถิติทีเทส (t-test) และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) พบว่าค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมอยู่ในช่วง .29 ถึง .68 ซึ่งมีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 3 ข้อ แต่คงไว้เพื่อให้ครอบคลุมตามโครงสร้าง และประเมินค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .90

เนื่องจากแบบวัดความวิตกกังวลนี้เป็นแบบวัดที่ได้รับการพัฒนามาแล้ว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าข้อกระทงมีความเหมาะสม ไม่จำเป็นต้องนำมาปรับปรุงสำนวนภาษา ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัดของนันทินี ศุภมงคล (2547) เป็นกลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับงานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้แบบวัดความวิตกกังวลที่พัฒนาโดยนันทินี ศุภมงคล (2547) ในการวิจัยครั้งนี้ โดยเลือกใช้เฉพาะในส่วนของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์จำนวน 20 ข้อ

3.มาตรการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีซึ่ง ทรงเกียรติ ลันหลาม (2550) แปลจาก The Revised Life Orientation Test ของ Schiere & Carver (1994) ซึ่งเป็นมาตรแบบประเมินค่า Rating scale 5 ระดับ จำนวน 10 กระทง ข้อกระทงทางบวก และข้อกระทงทางลบ อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลง 4 ข้อ

3.1 การรายงานคุณภาพของมาตรวัด

1) มาตรวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test : R-LOT) ของ Schiere, Carver & Bridges (1994) สร้างขึ้นโดย Schiere & Carver ในปี 1985 และพัฒนาใหม่ในปี 1994 โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่ให้ความสนใจต่อการที่บุคคลคาดหวังเรื่องต่างๆไปในทางที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดย Schiere & Carver ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย Carnegie Mellon จำนวน 2,055 คน และรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ของมาตรวัดเท่ากับ .78 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation) มีค่าอยู่ระหว่าง .43 ถึง .63 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2) มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดีตามแนวคิดของ Schiere & Carver (The Revised Life Orientation Test : R-LOT) ที่แปลโดย ทรงเกียรติ ลันหลาม (2550) ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของมาตรการวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยาและภาษาจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องในการแปลและความชัดเจนของภาษาและผ่านการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 81 คน โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (Corrected Item-Total Correlation) ทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ของมาตรวัดเท่ากับ .70

3.2 เกณฑ์การให้คะแนน

มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดีเป็นมาตรแบบ Rating scale 5 ระดับ โดยมีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ดังนี้

- ข้อความที่มีความหมายในทางบวกมีจำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 1, 4 และ 10
- ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 3, 7 และ 9
- ข้อความลวงที่ไม่นำมาคิดคะแนน มีจำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 2, 5, 6 และ 8

ระดับความคิดเห็น	ข้อความทางบวก (คะแนน)	ข้อความทางลบ (คะแนน)
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	0	4
ไม่เห็นด้วย	1	3
เฉยๆ	2	2
เห็นด้วย	3	1
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	0

3.3 การแปลผลคะแนน

ในการแปลผลตาม Schiere & Carver (1994) มีรูปแบบการคิดคะแนนดังนี้

1) คะแนนดิบ (Raw score) คือคะแนนที่ได้ทั้งหมดจากการตอบคำถามทุกข้อนำมารวมกัน ซึ่งคะแนนดิบสูงสุดที่จะเป็นไปได้คือ 24 คะแนน

2) คะแนนรวม (Total score) คือคะแนนรวมสูงสุดที่จะเป็นไปได้ คือ 24 คะแนน

เนื่องจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีนี้เป็นแบบวัดที่ได้รับการพัฒนามาแล้ว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าข้อกระทงมีความเหมาะสม ไม่จำเป็นต้องนำมาปรับปรุงสำนวนภาษา ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัดของ ทรงเกียรติ ลันหลาม (2550) เป็นกลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับงานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีที่พัฒนาโดย ทรงเกียรติ ลันหลาม (2550) ในการวิจัยครั้งนี้

4. สื่อวิทัศน์เกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ผู้วิจัยจัดทำสื่อที่มีเนื้อหาครอบคลุมถึงภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ผ่านมาในรอบหลายปีทั่วโลก โดยภัยพิบัติทางธรรมชาติเหล่านั้นล้วนก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อทรัพย์สินและชีวิตของผู้คนเป็นจำนวน

มาก ซึ่งความเจ็บปวดเหล่านั้นยังคงตราตรึงอยู่ในความทรงจำของทุกคน ผู้วิจัยได้คัดเลือกคลิปวิดีโอที่นำเสนอภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติต่างๆ จากแหล่งข้อมูลข่าวสารบนสื่อออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ต เพื่อนำมาประกอบกันเป็นสื่อวีดิทัศน์นี้ โดยคลิปวิดีโอที่ผู้วิจัยนำมาใช้สร้างสื่อวีดิทัศน์สำหรับการวิจัยครั้งนี้พิจารณาจากความเหมาะสมในการกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลจากการรับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ และเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4.1 ลักษณะของสื่อวีดิทัศน์

สื่อวีดิทัศน์นี้มีความยาวทั้งสิ้น 20 นาที 14 วินาที โดยประกอบด้วยภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติดังนี้

1. ภาพเหตุการณ์น้ำท่วมกรุงเทพมหานคร เมื่อพ.ศ. 2485
2. ภาพเหตุการณ์พายุไซรอนร้อนแฉะเรียตพัดถล่มแหลมตะลุมพุก จ.นครศรีธรรมราช เมื่อพ.ศ. 2505
3. ภาพเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิซึ่งเกิดจากแผ่นดินไหวในมหาสมุทรอินเดีย พัดถล่มเข้าใส่ชายฝั่งในหลายประเทศ เมื่อพ.ศ. 2547
4. ภาพเหตุการณ์พายุเฮอริเคนแคทรีนา พัดถล่มเข้าใส่ชายฝั่งด้านตะวันออกทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อพ.ศ. 2548
5. ภาพเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิพัดถล่มเข้าใส่แนวชายฝั่งแปซิฟิกของหมู่เกาะตอนเหนือของญี่ปุ่น เมื่อต้นปี พ.ศ. 2554
6. ภาพเหตุการณ์มหาอุทกภัยในเขตพื้นที่ภาคกลางของประเทศไทย เมื่อปลายปี พ.ศ. 2554

4.2 การตรวจสอบคุณภาพของสื่อวีดิทัศน์

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของสื่อวีดิทัศน์กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 60 คน โดยนำมาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อวีดิทัศน์ พบว่าคะแนนความวิตกกังวลก่อน ($M = 43.30, SD = 9.50$) และหลังการรับชมสื่อวีดิทัศน์ ($M = 55.43, SD = 9.65$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 7.204, df = 59, p < .001$) คือบุคคลมีระดับความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นภายหลังจากการรับชมสื่อวีดิทัศน์ ซึ่งหมายความว่า สื่อวีดิทัศน์ส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลของผู้รับชม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตภายในชั้นเรียนโดยได้แจกแบบวัดการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวล พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบวัด และเก็บรวบรวมแบบวัดทั้ง 2 ชุดหลังจากผู้ตอบแบบวัดตอบแบบวัดเสร็จสมบูรณ์

2. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อโดยการฉายวีดิทัศน์เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติให้กลุ่มตัวอย่างชม เมื่อการนำเสนอสื่อเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความวิตกกังวลอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการบอกจุดประสงค์ที่แท้จริงของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และแนะนำศูนย์บริการสุขภาพจิตสำหรับผู้ที่เกิดความรู้สึกไม่ดีหลังจากรับชมสื่อ

3. ผู้วิจัยแจกเอกสารวิธีการดูแลตนเองเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงให้แก่กลุ่มตัวอย่าง และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

4. นำแบบวัดที่ได้มาตรวจสอบความเรียบร้อยแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี และคะแนนความวิตกกังวล

2. จำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงและผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำโดยใช้สถิติ t-test ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มองโลกในแง่ดีสูงเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ขึ้นไป และกลุ่มตัวอย่างที่มองโลกในแง่ดีต่ำเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ลงมา

3. หาค่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติและหลังรับชมสื่อโดยใช้สถิติที่ (t-test)

4. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดี โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และค่าสถิติที่ (Independent sample t-test)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น ตอนดังนี้ 2

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 149 คน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีและแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังชมสื่อวิดีโอที่ศึ้นเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการทดลองตามข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมา ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ข้อมูลเพศ อายุ และชั้นปีการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเพศ (N=149)

เพศ	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	50	33.56
หญิง	99	66.44
รวม	149	100

จากตารางที่ 1 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างเพศชายจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 33.56 และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงจำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 66.44

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามอายุ (N=149)

อายุ	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18	6	4.03
19	31	20.8
20	67	44.97
21	41	27.52
22	4	2.68
รวม	149	100

จากตารางที่ 2 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.03 อายุ 19 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 อายุ 20 ปีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.97 อายุ 21 ปีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 27.52 และอายุ 22 ปีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.68

ตารางที่ 3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามชั้นปีการศึกษา (N=149)

ชั้นปี	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	16	10.74
2	68	45.64
3	57	38.25
4	8	5.37
รวม	149	100

จากตารางที่ 3 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 10.74 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.64 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 38.25 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.37

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมุติฐาน

1. สมมุติฐานข้อที่ 1 นิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ

จากการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยค่าที (Paired sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ($M = 43.78, SD = 8.51$) แตกต่างจากคะแนนความวิตกกังวลหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ($M = 54.15, SD = 9.19$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 17.34, df = 148, p < .001$) คือนิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

คะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ (N=149)

	ก่อน	หลัง	t	df
	M(SD)	M(SD)		
คะแนนความวิตกกังวล	43.78 (8.51)	54.15 (9.19)	17.34***	148

*** $P < .001$

2. สมมติฐานข้อที่ 2 นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่า นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำภายหลังการบริโภคสื่อที่เกี่ยวข้อง เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ในการทดสอบสมมติฐานข้อนี้ ผู้วิจัยได้ทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) พบผลดังนี้

ตารางที่ 5

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (N=149)

	M	SD	1	2	3
1. ความวิตกกังวลก่อนชมสื่อ	43.78	8.51			
2. ความวิตกกังวลหลังชมสื่อ	54.15	9.19	.663**		
3. ความแตกต่างของความ วิตกกังวลก่อนและหลังชมสื่อ	10.36	7.29	-.332**	.487**	
4. การมองโลกในแง่ดี	16.52	3.18	-.279**	-.330**	-.091

** $p < .01$ สองหาง

จากตารางที่ 5 พบว่าความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.279$ และ $r = -.330$)

ตามลำดับ) นั่นคือ ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีระดับความวิตกกังวลต่ำทั้งก่อนและหลังการรับชมสื่อ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างของความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติไม่สัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับการมองโลกในแง่ดี จึงมีความเป็นไปได้ว่าความแตกต่างของความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติอาจมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นโค้งกับการมองโลกในแง่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ โดยผู้ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ขึ้นไปจัดอยู่ในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูง และผู้ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ลงมาจัดอยู่ในกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงจำนวน 23 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำจำนวน 21 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนี้และค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติที่ (Independent sample t-test) ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและต่ำกับค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ (N=44)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	Levene's test		t-test	
				F	p	t	p
ค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อ	มองโลกในแง่ดีสูง	8.26	5.65	.950	.335	-2.349*	.024
	มองโลกในแง่ดีต่ำ	11.86	4.35				

* $p < .05$ สองหาง

ผลการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (homogeneity of variance) ของตัวแปรความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มตัวอย่างที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำ ก่อนการทดสอบสถิติโดยสถิติทดสอบ Levene's test พบว่า ตัวแปรค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติมีความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน นั่นคือ มีความแปรปรวนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มที่มีการมองโลกในแง่

ดีต่ำ จึงทดสอบความแตกต่างของค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติระหว่างกลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำด้วยสถิติทดสอบที่แบบกรณีความแปรปรวนเท่ากัน (equal variance assumed)

จากการวิเคราะห์ค่าสถิติที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ มีค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยมีวัตถุประสงค์ "เพื่อศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นิสิตศึกษามีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นิสิตศึกษามีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ นั่นคือ สื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นได้

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ortiz et al. (2011) ที่ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) ของเด็กในการตอบสนองต่อการนำเสนอสื่อภัยพิบัติพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ชมวิดีโอเกี่ยวกับการเกิดเฮอริเคนรายงานความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (State anxiety) สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ชมวิดีโอการสนทนาสภาพอากาศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นนั้นเป็นผลจากการที่เด็กขาดการสนับสนุนทางสังคมและมีวิธีการจัดการปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น เด็กที่เคยประสบกับเหตุการณ์เช่นเดียวกับที่ปรากฏอยู่ในสื่อที่ได้รับชม จะมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่ไม่เคยประสบเหตุการณ์ดังกล่าวมาก่อน

ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ในขณะที่บุคคลมีการบริโภคสื่อ บุคคลมิได้เพียงแต่รับชมสื่อเท่านั้น แต่บุคคลยังมีความรู้สึกร่วมและมีการเชื่อมโยงตนเองเข้ากับเนื้อหาภายในสื่อด้วย จึงทำให้สื่อส่งผลกระทบต่อบุคคลได้มาก เช่นในกรณีนี้ สื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติซึ่งมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง ความเสียหายและการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินของผู้คนจำนวนมาก ผู้ที่รับชมอาจจะผูกตัวเองเข้ากับเนื้อหาในสื่อ ก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมที่จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบตามมา เช่น ความวิตกกังวล เป็นต้น ทำให้ นิสิตนักศึกษาที่ได้รับชมสื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น นั่นคือ สื่อมีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคล อีกทั้งเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ และไม่สามารถทำนายได้ว่าเหตุการณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นเมื่อไร จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อผู้ที่ได้รับชมสื่อ

สมมติฐานข้อที่ 2 นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงมีความวิตกกังวลต่ำกว่านิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำภายหลังการบริโภคสื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีสูงและต่ำส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำเมื่อได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ และผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีต่ำจะมีความวิตกกังวลสูงเมื่อได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่าบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ดี ทั้งในกลุ่มนิสิตโดยรวม นิสิตชาย และนิสิตหญิง แสดงให้เห็นว่าตัวแปรความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดีนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Anderson (1996) และ Lancaster & Boivin (2005) ที่พบว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบ และงานวิจัยของ Watson & Clark (1984) ที่รายงานว่า การมองโลกในแง่ดีช่วยลดความวิตกกังวล นอกจากนี้ งานวิจัยของ Myers & Steed (1990) ยังพบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลต่ำจะมีการมองโลกในแง่ดีสูงกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลสูง

อธิบายได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำ เนื่องจากลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูง เมื่อได้ชมสื่อจะมีการรับรู้และประเมินเหตุการณ์ไปในทางบวกมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำ เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่รับชมในสื่อไม่น่าจะเกิดขึ้นกับตนเองหรือเกิดขึ้นแต่มีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นต้น จึงทำให้ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงมีความวิตกกังวลต่ำ ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะรับรู้และประเมินเหตุการณ์ที่ได้รับชมจากสื่อไปในทางลบ เช่น รู้สึกสะเทือนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และคิดว่าเหตุการณ์นั้นสามารถเกิดขึ้นกับตนเองได้ ทำให้ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำมีความวิตกกังวลสูง และผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะอธิบายเหตุการณ์ที่ร้ายแรงว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกและเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ไม่คงทนถาวร ซึ่งทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีสูงเมื่อได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติจะรับรู้และประเมินเหตุการณ์เหล่านั้นว่า เป็นเหตุการณ์ทางธรรมชาติที่สามารถเกิดขึ้นได้และเกิดขึ้นเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น จึงมีความรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะอธิบายเหตุการณ์ที่ร้ายแรงว่าเกิดจากปัจจัยภายในและเกิดขึ้นอย่างคงทนถาวร ไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีต่ำเมื่อได้รับชมสื่อเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติจะรู้สึกว่าการตนเองเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านั้น อีกทั้งยังคิดว่า

เหตุการณ์ร้ายแรงนี้ก็สามารรถเกิดขึ้นได้กับตนเอง และตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือได้หาก
เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจึงรู้สึกวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังได้รับชมสื่อภัยพิบัติ
ทางธรรมชาติ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความวิตกกังวลจากการบริโภคสื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ
2. นิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงมีความวิตกกังวลต่ากว่านิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำภายหลังการบริโภคสื่อที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2554 จำนวน 149 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความวิตกกังวล (State Anxiety) 3. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4. สื่อวิดีโอเกี่ยวกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ (Natural disaster Media) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จะสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ รหัสนิสิต ชั้นปี คณะ และสาขาของกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัดความวิตกกังวลที่ใช้คือ แบบวัดความวิตกกังวล STAI (Form Y) ของ Spielberger et al. (1983) ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์ (2542) ซึ่งผู้วิจัยใช้เฉพาะแบบวัดความวิตกกังวลที่ประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety) จำนวน 20 ข้อ โดยเป็นแบบประเมินค่า Rating scale 4 ระดับ

3. มาตรการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีซึ่ง ทรงเกียรติ ล้นหลาม (2550) แปลจาก The Revised Life Orientation Test ของ Schiere & Carver (1994) ซึ่งเป็นมาตรแบบประเมินค่า Rating scale 5 ระดับ จำนวน 10 กระถง ข้อกระถงทางบวก และข้อกระถงทางลบ อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระถงลง 4 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตภายในชั้นเรียนโดยได้แจกแบบวัดการมองโลกในแง่ดีและความวิตกกังวล พร้อมทั้งชี้แจงวิธีการตอบแบบวัด และเก็บรวบรวมแบบวัดทั้ง 2 ชุดหลังจากผู้ตอบแบบวัดตอบแบบวัดเสร็จสมบูรณ์
2. ผู้วิจัยนำเสนอสื่อโดยการฉายวีดิทัศน์เหตุการณ์ภัยพิบัติทางธรรมชาติให้กลุ่มตัวอย่างชม เมื่อกำหนดสื่อเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความวิตกกังวลอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการบอกจุดประสงค์ที่แท้จริงของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และแนะนำศูนย์บริการสุขภาพจิตสำหรับผู้ที่เกิดความรู้สึกไม่ดีหลังจากรับชมสื่อ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสารวิธีการดูแลตนเองเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงให้แก่กลุ่มตัวอย่าง และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย
4. นำแบบวัดที่ได้มาตรวจสอบความเรียบร้อยแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐานเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี และคะแนนความวิตกกังวล
2. จำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงและผู้ที่มีโลกในแง่ดีต่ำโดยใช้สถิติ t-test ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มองโลกในแง่ดีสูงเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 ขึ้นไป และกลุ่มตัวอย่างที่มองโลกในแง่ดีต่ำเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 ลงมา
3. หาค่าความแตกต่างของระดับความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติและหลังรับชมสื่อโดยใช้สถิติที (t-test)
4. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ดี โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และค่าสถิติที (Independent sample t-test)

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติแตกต่างจากคะแนนความวิตกกังวลหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติสูงกว่าคะแนนความวิตกกังวลก่อนรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ
2. ความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับการมองโลกในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีระดับความวิตกกังวลต่ำทั้งก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำมีค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังการรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ข้อเสนอแนะสำหรับนิสิตนักศึกษาในการนำผลการวิจัยไปใช้ นิสิตนักศึกษาที่สนใจเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อ การมองโลกในแง่ดี และความวิตกกังวลสามารถศึกษาข้อมูลในงานวิจัยนี้ได้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมหรือทำการวิจัยต่อไป อย่างไรก็ตาม ในการอ้างอิงผลการวิจัยนี้ ควรคำนึงถึงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาด้วย
2. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ทำงานด้านจิตวิทยาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น สื่อมวลชน ในการนำผลการวิจัยไปใช้ควรคำนึงความครอบคลุมทางประชากร โดยงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาในกลุ่มนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น ซึ่งผลการวิจัยอาจจะไม่ครอบคลุมถึงประชากรที่มีลักษณะแตกต่างจากนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดังนั้น หากต้องการนำผลการวิจัยไปใช้กับกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่าง ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มประชากรนั้นๆ ก่อน นอกจากนี้ ผู้ที่สนใจยังสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงในการสร้างสื่อต่างๆ เพื่อตระหนักถึงผู้บริโภคที่จะได้รับผลกระทบจากการบริโภคสื่อ
3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าใจตัวแปรต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มที่ให้รับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ และกลุ่มที่ให้รับชมข่าวสารทั่วไปมีความวิตกกังวลหลังชมสื่อแตกต่างกันหรือไม่ เป็นต้น และในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาเฉพาะในสื่อโซเชียลมีเดียเท่านั้น สื่อในประเภทอื่นๆ จำเป็นต้องทำการศึกษาต่อไป
4. นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาถึงอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อตัวแปรอื่นๆ ที่อาจเกี่ยวข้อง เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความสุข การเชื่อมั่นในตนเอง และควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุอื่นๆ และมีความหลากหลายทางประชากรศาสตร์เพิ่มเติม พร้อมทั้งทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจได้ผลการวิจัยที่แตกต่างออกไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กันยารัตน์ สอาดเย็น. (2549). อิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลังตนเอง ลักษณะของเป้าหมายและความท้าทายของงานต่อแรงจูงใจในกิจกรรมและผลงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวัญชีวา ส่างหลวง. (2552). เอกสารประกอบการเรียนวิชาทฤษฎีการสื่อสาร (Theories of Communication). คัดลอกเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2554 จาก <http://theory-comm-k.exteen.com/20090613/entry-1>.
- เทพพรณี เสตสุบรรณ. (2541). กัยพิบัติจากธรรมชาติในเขตร้อน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ทรงเกียรติ ล้นหลาม. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินิต โพธิ์วรรณ. (2551). อิทธิพลของความซื่อสัตย์และการกระตุ้นความวิตกกังวลทางสังคมต่อความจำที่ผิดพลาด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินี สุกมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรณพรพรรณ ศรีตุลานนท์. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานการมองโลกในแง่ดี ความมั่นคงทางการเงินและความสุขในชีวิตของพนักงานธนาคาร. การค้นคว้าอิสระ ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิธร ขวัญสุวรรณ. (2550). การรับรู้ความหมายจากภาพสื่อโฆษณาสิ่งพิมพ์ระหว่างภาพถ่ายเหมือนจริงกับภาพวาดด้วยคอมพิวเตอร์กราฟฟิกในเด็กอายุ 10-12 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขอาสา ชมภูมิ่ง. (2548). อิทธิพลของรูปแบบการโฆษณาและหน้าที่ของสินค้าต่อการประเมินโฆษณา ของ ผู้ที่มีการกำกับการแสดงออกของตนสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา สังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพัตรา สุภาพ. (2535). ปัญหาสังคม. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สำนักงานการทะเบียนและประมวลผลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2554). จำนวนนิสิตจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัยภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2554. คัดลอกเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2554 จาก

<http://www.reg.chula.ac.th/statistics/statistics1.html>

อมรรัตน์ ยางนอก. (2549). การพัฒนาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร.

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

Anderson, G. (1996). The benefit of optimism : a meta – analytic review of the life orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 21, 719-725.

Bandura, A. (1969). *Principle of behavior modification*. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Beck, A. T. (1972). Cognition, anxiety, and psychophysiological disorders. In *Anxiety: Current trends in theory and research volume II*. Edited by Charles D. Spielberger, New York: Academic Press, 343-357.

Collimore, K. C., McCabe, R. E., Carleton, R. N., & Asmundson, G. J. G. (2008). Media exposure and dimensions of anxiety sensitivity: differential associations with PTSD symptom clusters. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1021-1028.

Erickson, H. E. (1963). *Childhood and society*. 2nd ed. New York: W. W. Norton.

Lancastle, L., & Boivin, J. (2005). Dispositional optimism, trait anxiety, and coping: unique or shared effects on biological response to fertility treatment? *Health Psychology*, 24, 171-178.

Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement [Electronic version]. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.

Lemal, M., & Van den Bulck, J. (2009). Television news exposure is related to fear of breast cancer. *Preventive Medicine*, 48, 189-192.

Myers, L. B., & Steed, L. (1999). The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 27, 1261-1272.

- Ortiz, C. D., La Greca, A. M., Silverman, W. K., & Jaccard, J. (2011). Children's state anxiety in reaction to disaster media cues: a preliminary test of a multivariate model. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 157-164.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Casual explanation as a risk factor for depression. *Psychological Review*, 91, 343-374.
- Reijneveld, S. A., Crone, M. R., Verhulst, F. C., & Verloove-Vanhorick, S. P. (2003). The effect of a severe disaster on the mental health of adolescents: a controlled study. *The Lancet*, 362, 691-696.
- Rogers, C. R. (1951). *Client – centered therapy*. U.S.A.: The Riberside Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridge, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluate of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1036-1078.
- Seegerstorm, S. C., Taylor, S. D., Kememy, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learn Optimism*. New York: Mcgraw-Hill.
- Sigmund, F. (1943). *A general Introduction to psychoanalysis*. New York: Garden City Publishing Company.
- Slone, M. & Shoshani, A. (2006). Evaluation of Preparatory Measures for Coping with Anxiety Raised by Media Coverage of Terrorism. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 535-542.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (ED.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (From Y)*. Polo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., & Diaz-Guerrero, R. (1983). *Cross-cultural anxiety volume 2*. London: Hemisphere.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: Conceptual and methodological issues. *The Southern Psychologist*, 2, 6-16.

Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the dispositional to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.

Wilson, G. S., Raglin, J. S. & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, Pessimism and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893-902.

Yen, C. F., Tang, T. C., Yang, P., Chen, C. S., Cheng, C. P., Yang, R. C., Huang, M. S., Jong, Y. J., & Yu, H. S. (2011). A multidimensional anxiety assessment of adolescents after Typhoon Morakot-associated mudslides. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 106-111.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามชุดที่ 1 (Pretest)

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาคุณลักษณะของนิสิตนักศึกษาไทย ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และผลการวิจัยนี้จะไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นภาพรวม เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น โดยแบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ตอน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต และแบบสำรวจตนเอง

ทั้งนี้เพื่อผลการวิจัยที่มีคุณภาพและน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยขอความร่วมมือโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความรู้สึที่เป็นจริงของท่าน

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ประเวศน์ โชติภิญโญกุล

พิชามณูษ์ ชีวะวิบูลย์พันธ์

สุวรรณา อนันตฤกษ์

(นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

ตอนที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมายถูก ลงในช่อง และเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. รหัสนิสิต
4. ชั้นปี คณะ

ตอนที่ 2

แบบสอบถามลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมายกากบาท **X** ในช่องคำตอบที่ บรรยายลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของท่าน เพื่อแสดงว่า ท่านเห็นด้วยกับข้อความเหล่านี้มากน้อยเพียงไร ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดังนั้นโปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินควร แต่จงเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดของท่านให้มากที่สุดและโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อกระทง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 0	ไม่เห็นด้วย 1	เฉยๆ 2	เห็นด้วย 3	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4
1. ในช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ฉันมักจะคาดหวังในสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ	0	1	2	3	4
2. เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะทำตัวอ่อนคลาย	0	1	2	3	4
3. ฉันกลัวว่าถ้าจะมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นได้ในชีวิตฉัน สิ่งนั้นมักจะเกิดขึ้นจริง	0	1	2	3	4
4. ฉันมักคิดถึงอนาคตของตนเองในแง่บวกเสมอ	0	1	2	3	4
5. ฉันสนุกมากเมื่อได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ	0	1	2	3	4
6. ฉันมักจะต้องคอยทำตนเองให้มึนงงอยู่เสมอ	0	1	2	3	4
7. ฉันแทบจะไม่เคยคาดหวังให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามที่ฉันต้องการเลย	0	1	2	3	4
8. ฉันไม่หยุดหวังดังายจนเกินไป	0	1	2	3	4
9. ฉันแทบจะไม่เคยเชื่อเลยว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับฉันได้	0	1	2	3	4
10. โดยรวมแล้ว ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับฉันมากกว่าสิ่งที่ไม่ดี	0	1	2	3	4

ตอนที่ 3

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง โปรดอ่านประโยคต่อไปนี้ และใส่เครื่องหมายกากบาท X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ในขณะนี้

1 = ไม่เลย	หมายถึง	ฉันไม่รู้สึกรึเช่นนี้เลย
2 = มีบ้าง	หมายถึง	ฉันรู้สึกเช่นนี้บ้างเล็กน้อย
3 = ค่อนข้างมาก	หมายถึง	ฉันรู้สึกเช่นนี้ค่อนข้างมาก
4 = มากที่สุด	หมายถึง	ฉันรู้สึกเช่นนี้มากที่สุด

ความรู้สึกของท่านในขณะนี้	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
	1	2	3	4
1. สงบ	1	2	3	4
2. มั่นคง-ปลอดภัย	1	2	3	4
3. ตึงเครียด	1	2	3	4
4. เหนื่อยล้า	1	2	3	4
5. สบายๆ	1	2	3	4
6. หงุดหงิด	1	2	3	4
7. กังวลว่าอาจจะมึนงงไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง	1	2	3	4
8. พอใจตนเอง	1	2	3	4
9. ตื่นกลัว	1	2	3	4
10. สบาย	1	2	3	4
11. เชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
12. ตื่นเต้น	1	2	3	4
13. กระสับกระส่าย	1	2	3	4
14. ลังเลใจ	1	2	3	4
15. ผ่อนคลาย	1	2	3	4
16. สุขใจ	1	2	3	4
17. วิตกกังวล	1	2	3	4

18. สับสน	1	2	3	4
19. ได้พักผ่อน	1	2	3	4
20. เบิกบานใจ	1	2	3	4

แบบสอบถามชุดที่ 2 (Post test)

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง โปรดอ่านประโยคต่อไปนี้ และใส่เครื่องหมายกากบาท X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ในขณะนี้

ความรู้สึกของท่านในขณะนี้	ไม่เลย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
	1	2	3	4
1. ตื่นเต้น	1	2	3	4
2. สุขใจ	1	2	3	4
3. เชื่อมั่นในตนเอง	1	2	3	4
4. เห็น้อยล้ำ	1	2	3	4
5. เบิกบานใจ	1	2	3	4
6. หงุดหงิด	1	2	3	4
7. วิตกกังวล	1	2	3	4
8. สบาย	1	2	3	4
9. ลังเลใจ	1	2	3	4
10. พอใจตนเอง	1	2	3	4
11. ตึงเครียด	1	2	3	4
12. สงบ	1	2	3	4
13. กระสับกระส่าย	1	2	3	4
14. ตื่นกลัว	1	2	3	4
15. ผ่อนคลาย	1	2	3	4
16. มั่นคง-ปลอดภัย	1	2	3	4
17. กังวลว่าอาจจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง	1	2	3	4
18. ได้พักผ่อน	1	2	3	4
19. สับสน	1	2	3	4
20. สบายๆ	1	2	3	4

ภาคผนวก ข
ผลการพัฒนาสื่อ

ตารางแสดง ค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ใน
ขั้นตอน การพัฒนาสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sumpost	55.43	60	9.496	1.226
	sumpre	43.30	60	9.645	1.245

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sumpost & sumpre	60	.071	.590

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sumpost - sumpre	12.133	13.047	1.684	8.763	15.504	7.204	59	.000

*** $p < .001$

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางแสดง ค่าความถี่ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี คะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลัง และค่าความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลัง

Frequencies

		Statistics			
		Op	Post	Pre	Postpre
N	Valid	149	149	149	149
	Missing	0	0	0	0
Mean		16.5235	54.1477	43.7852	10.3624
Std. Error of Mean		.26091	.75273	.69694	.59749
Median		17.0000	54.0000	44.0000	10.0000
Mode		19.00	52.00	39.00	2.00
Std. Deviation		3.18481	9.18825	8.50720	7.29329
Variance		10.143	84.424	72.372	53.192
Range		19.00	44.00	39.00	38.00
Minimum		5.00	32.00	23.00	.00
Maximum		24.00	76.00	62.00	38.00
Sum		2462.00	8068.00	6524.00	1544.00

ตารางแสดง ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังรับชมสื่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Post	54.1477	149	9.18825	.75273
Pre	43.7852	149	8.50720	.69694

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post & Pre	149	.663	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Post - Pre	10.36242	7.29329	.59749	9.18170	11.54313	17.343	148	.000

ตารางแสดง ค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการมองโลกในแง่ดี ความวิตกกังวลก่อนและหลัง และความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลก่อนและหลัง

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Post	54.1477	9.18825	149
Pre	43.7852	8.50720	149
Postpre	10.3624	7.29329	149
Op	16.5235	3.18481	149

Correlations

		Post	Pre	Postpre	Op
Post	Pearson Correlation	1	.663**	.487**	-.330**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	149	149	149	149
Pre	Pearson Correlation	.663**	1	-.332**	-.279**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001
	N	149	149	149	149
Postpre	Pearson Correlation	.487**	-.332**	1	-.091
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.271
	N	149	149	149	149
Op	Pearson Correlation	-.330**	-.279**	-.091	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.271	
	N	149	149	149	149

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ตารางแสดง ความสัมพันธ์ระหว่างค่าความแตกต่างของความวิตกกังวลก่อนและหลังของผู้ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูง และผู้ที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีต่ำ

T-Test

Group Statistics

	High Low Op	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postpre	1.00	23	8.2609	5.65056	1.17822
	2.00	21	11.8571	4.35070	.94940

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Postpre	Equal variances assumed	.950	.335	-2.349	42	.024	-3.59627	1.53124	-6.68643	-.50611
	Equal variances not assumed			-2.377	40.884	.022	-3.59627	1.51313	-6.65237	-.54018

ประวัติกลุ่มผู้วิจัย

นายประเวศน์ โชติภิญโญกุล เกิดวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ.2533 จบชั้นมัธยมศึกษาจาก
โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวพิชามณีย์ ชีวะวิบูลย์พันธ์ เกิดวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2533 จบชั้นมัธยมศึกษาจาก
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวสุวรรณา อนันตฤกษ์ เกิดวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2533 จบชั้นมัธยมศึกษาจาก
โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย